Zikirde Aşırıya Kaçmanın Nöropsikolojik Riskleri

1. “Aşırılık” Ne Demektir?

Tasavvufta aşırılık:

- *Mürşid rehberliği olmadan,*
- *Nefs terbiyesi tamamlanmadan,*
- *Bedensel ve zihinsel kapasite gözetilmeden,*
- *Süre, yoğunluk ve yöntem dengesi kurulmadan*

yapılan zikirdir.
Bu, ibadetin kendisiyle değil; ***ölçüsüzlüğüyle*** *ilgilidir.*

2. Nöropsikolojik Risk Alanları

A) Benlik Çözülmesi – Depersonalizasyon / Derealizasyon

Beyinde olanlar:

- *Default Mode Network aşırı baskılanır*
- *Benlik sınırları ani biçimde zayıflar*

Sonuç:

- *“Ben kimim?” hissi*
- *Gerçeklikten kopukluk algısı*
- *Korku ve panik*

Tasavvufi uyarı:

Fenâ hâli, sabırla gelir; zorla çağrılmaz.

B) Dissosiyatif Durumlar

Belirtiler:

- *Dalma, kopma*
- *Zaman kaybı*
- *Duygusal donukluk*

Nörobiyoloji:

- *Prefrontal korteks kontrolü zayıflar*
- *Bilinç parçalanmış çalışır*

Tasavvufta:

Hâl ile makam karıştırılmış olur.

C) Psikotik Benzeri Deneyimler

Riskli belirtiler:

- *Aşırı anlam yükleme*
- *İlahi seçilmişlik inancı*
- *Sesler, işaretler algılama*

Beyinde:

- *Dopamin sisteminde dengesizlik*
- *Temporal lob aşırı uyarımı*

Tasavvufi tavır:

Keramet değil, istikamet esastır.

D) Duygusal Taşkınlık ve Dengesizlik

Görülen durumlar:

- *Ani ağlama, coşku patlamaları*
- *Aşırı sevinç veya çöküş*

Beyinde:

- *Limbik sistem kontrolsüz aktive olur*
- *Duygu regülasyonu bozulur*

E) Uykusuzluk ve Sinir Sistemi Yorgunluğu

Aşırı zikir sonucu:

- *Uyku-uyanıklık ritmi bozulur*
- *Kortizol dengesizliği*

Sonuç:

- *Zihinsel bulanıklık*
- *Tahammülsüzlük*
- *Bedensel halsizlik*

3. Kimler Daha Risk Altında?

- *Geçmişte travma öyküsü olanlar*
- *Kaygı bozukluğu veya panik yaşayanlar*
- *Duygusal olarak hassas yapıdakiler*
- *Rehbersiz, yoğun inziva uygulayanlar*

*Tasavvuf bu nedenle **herkese aynı zikir** verilmesini reddeder.*

,

4. Sağlıklı Zikir – Riskli Zikir Karşılaştırması

Sağlıklı Zikir	*Riskli Zikir*
Sükûnet verir	*Huzursuzluk verir*
Ahlakı güçlendirir	*Benliği şişirir*
Hayatla uyumu artırır	*Sosyal kopuş yaratır*
Yavaş ve dengelidir	*Zorlayıcı ve aşırıdır*

5. Tasavvufun Koruyucu İlkeleri

Tasavvuf, yüzyıllar içinde şu koruyucu prensipleri geliştirmiştir:

- ***Tedricilik:*** *Azdan çoğa*
- ***Mizan:*** *Beden–zihin dengesi*
- ***İstikrar:*** *Süreklilik, taşkınlıktan üstün*
- ***Rehberlik:*** *Kişiye özel yol*

Bu prensipler, modern psikolojideki "kademeli maruziyet" ve "duygusal regülasyon" kavramlarıyla örtüşür.

6. Uyarı İşaretleri (Dikkate Alınmalı)

Aşağıdakiler ortaya çıkarsa zikir azaltılmalı veya durdurulmalıdır:

- *Sürekli baş dönmesi, kopukluk*
- *Gerçeklik algısında bozulma*
- *Aşırı korku veya taşkın coşku*
- *Uykusuzluk*
- *"Ben özelim" düşüncesinin güçlenmesi*

7. Sonuç

- *Zikir **ilaçtır**, doz aşımı zehirdir*
- *Amaç hâl değil, **istikamett**ir*
- *Ruh terbiyesi, sinir sistemini zorlayarak değil, **dengeyle** olur*

Tasavvufun özlü ifadesiyle:

> *Yol uzun, acele eden düşer.*

Yazar: *Dilaver Kızak*
Sorumlu Yazar: *Dilaver Kızak*
E-posta: *dilaverkizak@gmail.com*
GSM: *+90 532 528 01 53*

Bu makale daha önce herhangi bir yerde yayınlanmamıştır.